

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI MAKAN DAN STATUS GIZI
DENGAN PRESTASI BELAJAR SANTRIWATI KELAS 2 SMA
PONDOK PESANTREN MODERN ISLAM ASSALAAM SUKOHARJO**

SKRIPSI



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh:

DIAH WAHYU TRIYANI
J 310 050 022

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2010

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi pada masa remaja penting sekali untuk diperhatikan. Masa remaja merupakan perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa ini terjadi perubahan secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan ini perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan (zat-zat gizi) yang tepat dan memadai, karena masa remaja merupakan masa "rawan gizi", yaitu kebutuhan akan gizi sedang tinggi-tingginya. Sementara mereka tidak tahu bagaimana cara memenuhi kebutuhan gizi dan sering tidak mau memenuhinya karena takut gemuk. Hal tersebut menyebabkan permasalahan umum yang sering terjadi di kalangan remaja putri adalah kurang gizi dan pola makan yang salah (Arisman, 2002).

Permasalahan kurang gizi dapat terjadi dari kurang baiknya tingkat konsumsi makan. Beberapa penelitian menyatakan bahwa status gizi memiliki kaitan yang erat dengan perkembangan otak. Hasil riset terhadap satu juta siswa di New York City menyatakan faktor makanan juga sangat mempengaruhi perkembangan kognitif (Gunawan, 2003). Berdasarkan penelitian Muliani (2009), terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar.

Kesehatan tergantung pada tingkat konsumsi makan. Tingkat konsumsi makan ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Susunan hidangan harus memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari sudut kualitas maupun kuantitasnya. Konsumsi yang kurang baik kualitasnya maupun

kuantitasnya akan memberikan kondisi kesehatan dan gizi yang tidak seimbang sehingga akan muncul berbagai penyakit, diantaranya penyakit gizi lebih (obesitas), penyakit gizi kurang, penyakit metabolik bawaan, dan penyakit keracunan makanan (Sediaoetama, 2004). Kondisi tubuh yang sehat pada seseorang akan mempengaruhi pola pikir dalam aktivitas belajar berupa pencapaian hasil belajar yang optimal. Status gizi ditentukan melalui konsumsinya karena melalui makanan, akan diperoleh zat gizi yang merupakan kebutuhan dasar manusia untuk hidup, tumbuh, dan berkembang (Mulyanti, 2005).

Banyaknya makanan yang dikonsumsi oleh seseorang disebut tingkat konsumsi makan. Remaja putri sering sangat sadar akan bentuk badannya, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanannya. Bahkan banyak yang berdiet tanpa pengawasan seorang ahli kesehatan dan gizi, sehingga pola konsumsinya menyalahi kaidah-kaidah ilmu gizi. Sebagian dari mereka melakukan pantang atau tabu yang ditentukan sendiri berdasarkan dari kawan yang tidak berkompeten dalam soal gizi dan kesehatan (Sediaoetama, 2004).

Menjaga nutrisi yang cukup dan seimbang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan kinerja otak. Kecerdasan seseorang dapat dikembangkan jika badan sehat secara fisik maupun mentalnya. Perawatan kesehatan pada anak usia remaja dapat diawali dari pemberian makanan yang sehat dan menjaga kebersihan. Pemberian makanan yang sehat dapat menjaga kesehatan dan mendidik para remaja untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat. Makanan yang diberikan harus sesuai dengan kebutuhan gizi dan kebutuhan remaja (Gunawan, 2003). Menurut penelitian

Tarianti (2005), kebiasaan makan pagi dapat mempengaruhi prestasi belajar pada anak sekolah.

Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, risiko melahirkan bayi dengan BBLR, dan penurunan kesegaran jasmani (Permaisih, 2003).

Kondisi fisik dan mental yang sehat akan mempengaruhi prestasi belajar anak. Berdasarkan penelitian Pamularsih (2009) yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 2 Selo, Kecamatan Selo, Kabupaten Boyolali menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa dengan p value 0,043. Prestasi belajar dapat diartikan sebagai hasil yang dicapai oleh individu setelah mengalami suatu proses belajar dalam jangka waktu tertentu. Menurut Nurkencana dan Sunartana (1992), prestasi belajar bisa juga disebut kecakapan aktual (*actual ability*) yang diperoleh seseorang setelah belajar, suatu kecakapan potensial (*potential ability*) yaitu kemampuan dasar yang berupa disposisi yang dimiliki oleh individu untuk mencapai prestasi.

Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalaam adalah lembaga pendidikan pesantren modern yang memadukan dua sistem pendidikan dalam konsep desain kurikulum 24 jam, yang integral dan

berkesinambungan. PPMI Assalaam memiliki santri sejumlah \pm 2.200 orang, yang terdiri dari santri putri dan santri putra. Jumlah santri putri (santriwati) yang ada di asrama PPMI Assalaam berkisar \pm 1.100 orang. Umur para santri berkisar antara 12 tahun sampai 19 tahun, yang dapat digolongkan ke dalam usia remaja atau usia pertumbuhan.

Kelas 2 SMA dan MA merupakan masa yang paling sibuk dalam berorganisasi, karena sebagian besar santrinya diberi amanah oleh Pondok untuk menjadi pengurus OPPPMIA (Organisasi Pelajar Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam) yang bertugas membantu pihak pengasuh dalam mengontrol kegiatan seluruh santri MTs (Madrasah Tsanawiyah), Takhashussiyah (kelas persiapan dari SMP luar yang akan menuju SMA atau Aliyah) dan kelas 1 SMA/MA/SMK.

Berdasarkan observasi awal pada bulan Maret 2009 siklus menu yang digunakan di Assalaam adalah siklus menu 21 hari dengan pola menu makanan pokok, lauk hewani, sayur, lauk nabati dan krupuk. Buah diberikan tiga kali dalam 7 hari dan susu hanya diberikan satu kali dalam 7 hari. Penyelenggaraan makan di PPMI Assalaam sudah baik karena selalu dilakukan evaluasi variasi menu setiap 2 bulan sekali dan sudah memiliki satu orang ahli gizi. Penyelenggaraan makan yang baik seharusnya membuat tercapainya tingkat konsumsi makan yang baik.

Berdasarkan hasil survei awal, 63,7% santriwati SMA memiliki status gizi baik. Status gizi yang baik seharusnya dapat mempengaruhi prestasi belajar para santri ditengah kesibukan yang sangat banyak, tetapi berdasarkan rata-rata nilai raport semester sebelumnya diketahui terdapat 38% yang rata-rata nilainya diatas 80. Dari uraian tersebut penulis ingin

meneliti lebih jauh apakah ada hubungan tingkat konsumsi makan dan status gizi dengan prestasi belajar pada santriwati kelas 2 SMA di PPMI Assalaam, Sukoharjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dirumuskan suatu masalah yaitu:
“Apakah ada hubungan antara tingkat konsumsi makan dan status gizi dengan prestasi belajar santriwati kelas 2 SMA di PPMI Assalaam Sukoharjo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi makan dan status gizi dengan prestasi belajar santriwati kelas 2 SMA di PPMI Assalaam Sukoharjo.

2. Khusus

- a. Mendiskripsikan tingkat konsumsi energi santriwati kelas 2 SMA di PPMI Assalaam Sukoharjo.
- b. Mendiskripsikan tingkat konsumsi protein santriwati kelas 2 SMA di PPMI Assalaam Sukoharjo.
- c. Mendiskripsikan status gizi santriwati kelas 2 SMA di PPMI Assalaam Sukoharjo.
- d. Mendiskripsikan prestasi belajar santriwati kelas 2 SMA di PPMI Assalaam Sukoharjo.

- e. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi makan dengan prestasi belajar santriwati kelas 2 SMA di PPMI Assalaam Sukoharjo.
- f. Menganalisis hubungan status gizi dengan prestasi belajar santriwati kelas 2 SMA di PPMI Assalaam Sukoharjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pengelola PPMI Assalaam

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi dalam meningkatkan pelayanan gizi dalam hal penyelenggaraan makanan di PPMI Assalaam Sukoharjo.

2. Bagi pembaca

Hasil penelitian diharapkan mampu menambah pengetahuan pembaca tentang tingkat konsumsi makan, status gizi dan prestasi belajar di suatu lembaga pendidikan.